

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和え)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこごま ※しらす・ちりめん・カエリは、えび・かにとして除去対象です。
---------------	---

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示はしていませんが、アレルギーは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (金) 全中学校 校欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉	米 こめ油	人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム	ケチャップ パプリカ粉 塩 こしょう ポークビヨン(鶏肉 豚肉)
	オムライスシート	卵	植物油(大豆) でん粉 小麦		塩
	ケチャップ		砂糖	トマト 玉葱	塩
	こまつな小松菜サラダ	しらす	ごま 三温糖	人参 もやし 小松菜	しょうゆ(小麦 大豆) 薄口しょうゆ(小麦 大豆)
マスカットゼリー		砂糖 水あめ		ぶどう果汁	
4日 (月) 宮里幼 島袋幼 山内幼 宮里小 島袋小 中の町 小 山内小 欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	おきなわや沖縄焼きそば	豚肉 ちきあげ	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	人参 玉葱 キャベツ もやし ニラ	ウスターソース(りんご 大豆) 焼きそばのタレ(小麦 乳 牛 肉 大豆 りんご) 塩
	じゃがいもタシアー	鶏肉	じゃがいも こめ油 ごま油(ごま)	ピーマン たけのこ 生姜	しょうゆ 塩 こしょう
かん パイン缶		砂糖	パイン		
☆かみ かみ 献立①	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	あみパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 胚芽 ショートニング(大豆)		イースト 塩
	はくさい白菜スープ	あさり 白花豆 白いんげん豆	蒸し栗	白菜 人参 ほうれん草	鶏がら(鶏肉) 塩 ホワイトルー(小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉)
	●かみかみ和え	さきいか(いか)	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	人参 キャベツ きゅうり 赤ピーマン	薄口しょうゆ 酢(小麦)
おおむぎ 大麦ハンバーグ	鶏肉 豚肉	大麦 植物油(大豆) 砂糖 パン粉(小麦)	玉葱	ケチャップ 塩	
6日 (水) 安慶田 小4年 欠食	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	だいずいたこはん大豆入り炊き込みご飯	鶏肉 大豆	米 小麦 こめ油 ごま	人参 ごぼう	塩 しょうゆ かつお節
	はいにあ モーウイの梅肉和え	糸けずり	三温糖	モーウイ きゅうり 大根	酢 梅肉
あじ 鱈とひじきの豆乳よせ	あじ 豆乳(大豆) ひじき	砂糖 植物油(大豆)	玉葱 人参	塩	

☆かみ かみ 献立②	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
7日 (木)	よしのじる 吉野汁	鶏肉 油揚げ(大豆)	でん粉	人参 白菜 えのき 長ねぎ 椎茸	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節 酒
	だいこん 大根とちりめんの和え物	しらす 茎わかめ	アーモンド 三温糖	大根 きゅうり	酢 薄口しょうゆ シークワサー 果汁
全幼稚 園欠食	きかな 魚の照り焼き	ホキ	でん粉 三温糖		しょうゆ みりん おろししょうが
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
8日 (金) 室川小 4年 欠食	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	おきなわふう 沖縄風みそ汁	豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	じゃがいも	島人参 玉葱 キャベツ もやし	かつお節
	●にんじんしりしり(卵)	卵 ツナ	こめ油	人参 玉葱 ニラ	塩 しょうゆ
	あもの ミミガーの和え物	豚肉 みそ(大豆)	三温糖	きゅうり もやし	ピーナッツバター(落花生 大豆) 酢 塩
11日 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	とうふ ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) アーサ		ねぎ	しょうゆ 塩 かつお節
	ちくげんに 筑前煮	鶏肉	三温糖 こめ油	人参 大根 インゲン レンコン 椎茸 こんにやく ごぼう	しょうゆ みりん おろししょうが
12日 (火)	さばのシークワサー みそ焼き グレープフルーツ (幼・小のみ)	さば みそ(大豆)	ごま 三温糖		しょうゆ 酒 みりん
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	バーガーパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		イースト 塩
	たまご ●卵スープ(卵)	もずく 鶏肉 卵		オクラ 人参 えのき	薄口しょうゆ かつお節 塩
13日 (水)	ポテトサラダ		じゃがいも	人参 きゅうり 玉葱	ノンエッグマヨネーズ (大豆 りんご) フレンチドレッシング 塩
	チキンパティ	鶏肉	小麦 砂糖 植物油(大豆) パン粉(小麦) 水あめ	玉葱 りんご	しょうゆ 塩
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
14日 (木) 全幼稚 園欠食	たこ 炊き込みチャーハン	豚肉 卵	米 ごま油(ごま)	人参 玉葱 ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう かつお節
	あ キムチ和え	しらす 糸けずり	三温糖 ごま	白菜 きゅうり もやし	しょうゆ キムチ液(大豆 小麦)
	コロツケ	卵 乳	じゃがいも 砂糖 大豆油 パン粉(小麦) 植物油(大豆)	人参 玉葱	塩
	グレープフルーツ (中のみ)			グレープフルーツ	
15日 (金) ☆ユッカ ヌヒー 献立	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
15日 (金)	わふう 和風スパゲッティ	ベーコン(豚肉)	スパゲッティ(小麦) こめ油	人参 玉葱 エリンギ しめじ ほうれん草 にんにく	薄口しょうゆ 塩 酒 ポークビヨン(豚肉 鶏肉) こしょう
	しろ 白いんげんのサラダ	白いんげん豆	アーモンド	キャベツ ヤングコーン	ゴマドレッシング(卵 小麦 ごま 大豆 りんご)
	きかな 魚のジェノベーゼ焼き	鮭	オリーブ油		塩 こしょう おろしにんにく パジル粉
15日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	●クーリジシ(卵)	卵 豚肉 卵抜きかまぼこ		冬瓜 ねぎ 椎茸	塩 しょうゆ かつお節
	クーブリチー	豚肉 昆布 ちきあげ	三温糖 こめ油	人参 椎茸 こんにやく	みりん しょうゆ
	ミスダル	豚肉	ごま 三温糖		みりん しょうゆ
ちんびん	卵	黒糖 上白糖 小麦粉 サラダ油(大豆)			



18日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	けんちん汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	里芋	こんにやく 大根 人参 しめじ	かつお節 しょうゆ 塩
中の町 小5年 生欠食	はくさい 白菜のお浸し	糸けずり	三温糖	白菜 小松菜 人参 えのきもやし	酢 しょうゆ 塩
	あぶら 油みそ	ツナ みそ(大豆) 糸けずり きざみ大豆(大豆)	三温糖 こめ油	長ネギ	おろししょうが
	や 焼きのり	のり			
★食育 の日	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	シカムドウチ	豚肉 油揚げ(大豆) 卵抜きかまぼこ		冬瓜 椎茸 こんにやく	かつお節 塩 しょうゆ
19日 (火)	●フーイリチー(卵)	卵	麩(小麦) こめ油	もやし からし菜 人参	塩 しょうゆ かつお節
	ひじきと野菜の 豆腐揚げ	卵 ひじき 豆腐(大豆) 魚肉すり身	砂糖 植物油(大豆) でん粉 小麦	人参 枝豆 玉葱	塩
	あまがし	金時豆 緑豆 押し麦	三温糖 黒糖		塩
20日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		イースト 食塩
	ぎゅうにく 牛肉のトマト煮	牛肉 レッドキドニー	じゃがいも こめ油	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム トマト	ハヤシルウ(小麦 大豆) 塩 こしょう 赤ワイン 鶏がら(鶏肉) ケチャップ ホールトマト
	コールスローサラダ			きゅうり キャベツ コーン	コールスロードレッシング (卵 大豆) フレンチクリーミー 塩
さかな 魚のピザ焼き	ホキ チーズ(乳)	オリーブ油	赤ピーマン 玉葱 パセリ	塩 こしょう おろしにんにく トマトピューレ ケチャップ	
21日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	ごもく 五目スープ	豚肉	じゃがいも	もやし 小松菜 椎茸	鶏がら(鶏肉) 塩 しょうゆ
全幼稚園 欠食	すぶた 酢豚	ミートボール(小麦 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆)	でん粉 ごま油(ごま) 三温糖	玉葱 人参 ピーマン 生姜 椎茸 たけのこ	酢 ケチャップ しょうゆ
	ちゅうか 中華サラダ(イカ)	イカ	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	もやし きゅうり 人参	酢 しょうゆ
★慰霊 の日献 立	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ぞうすい	豚肉	米	人参 チンゲン菜 えのき	塩 しょうゆ かつお節
	せんぎ 千切りイリチー	豚肉 昆布 ちきあげ	三温糖 こめ油	切干大根 人参 椎茸 こんにやく	しょうゆ みりん
山内中 欠食	ウム		さつまいも		
	バナナ(幼・小のみ)			バナナ	
25日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	にくだんご 肉団子汁	ミートボール(小麦 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆)	春雨	小松菜 赤ピーマン	しょうゆ 塩 鶏がら(鶏肉)
ゆかり和え	糸けずり	三温糖	キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	酢 塩	
とうふ 豆腐のきのこあんかけ	豆腐(大豆)	三温糖 でん粉	しめじ えのき 椎茸 玉葱	かつお節 みりん しょうゆ 塩 おろししょうが 酒	
26日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	チムシンジ汁	豚肉 みそ(大豆)	じゃがいも	人参 大根 ねぎ	おろししょうが かつお節
ごぼうの和え物	ツナ	三温糖 ごま	ごぼう 人参 ほうれん草 コーン	ゴマドレッシング(卵 小麦 ごま 大豆 りんご) 酢 薄口しょうゆ	
さんまの梅煮	さんま	砂糖		しょうゆ 梅肉ペースト 塩 みりん 調味料(小麦・大豆)	

27日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	●八宝菜 たまご (卵・エビ・イカ)	豚肉 イカ エビ 卵		こめ油 ごま油(ごま) 三温糖 でん粉	白菜 人参 チンゲン菜 絹さや たけのこ 椎茸 きくらげ 生姜 しょうゆ みりん 酒 塩 おろしにんにく
全幼稚園 欠食	もやしのナムル			ごま 三温糖 ごま油(ごま)	もやし 小松菜 人参 おろしにんにく しょうゆ おろししょうが 豆板醤
	ひとくち肉まん	豚肉 みそ(大豆)		小麦粉 砂糖 ごま油(ごま) でん粉	玉葱 キャベツ しょうゆ イースト 塩 鶏がら(鶏肉) おろししょう が
28日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	もずく入り 炊き込みご飯	鶏肉 油揚げ(大豆) もずく		米 麦 ごま	人参 ごぼう ニラ しょうゆ 塩 かつお節
	ゴーヤーの シークワサー和え	ツナ		三温糖	にがうり きゅうり もやし 薄口しょうゆ 酢 シークワサー果汁
全幼稚園 欠食	しろみさかな 白身魚フライ	ホキ		小麦粉 パン粉(小麦) でん粉 大豆油	塩 調味料(大豆)
	バナナ(中のみ)				バナナ
29日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	あ 揚げパン	脱脂粉乳 はったい粉 きな粉(大豆)		小麦粉 砂糖 粉黒砂糖 ショートニング(大豆) 三温糖	イースト 塩
	●パンプキンスープ (卵)	鶏肉 生クリーム(乳)		マーガリン(乳 大豆 豚肉) 小麦粉	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ 塩 こしょう パセリ 鶏がら(鶏肉) 野菜ブイヨン
島袋小 5年 欠食	キャベツソテー	ウインナー(豚肉)		こめ油	人参 キャベツ コーン しょうゆ 塩

## 6月は「食育月間」です

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を養い、健全な食生活を実践することのできる人間を育てること(食育基本法より)」です。生涯を通じて健康な心身を育て、食生活はより大切で、ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

☆☆ 今月の行事食 ☆☆  
**15日 ユッカヌヒー献立**  
**19日 グンガチグニク献立**  
**22日 慰霊の日献立**



## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

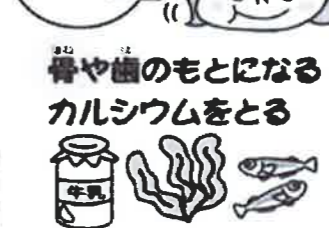
健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント

時間を決めて  
食べる



がたい物を  
よくかんで食べる

目安は  
一口30回!



骨や歯のもとになる  
カルシウムをとる

好き嫌いせずに  
バランスよく食べる



食べたらしっかりと  
歯をみがく

